



口と歯のこと

あなたの口と歯の状態がわかる「セルフチェック」付き



《監修》

東京女子医科大学 先端生命医科学研究所招待教授

石川 烈



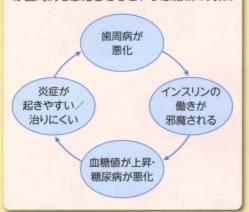


さいたま市国民健康保険さいたま市歯科医師会

浦和歯科医師会・大宮歯科医師会・与野歯科医師会

糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病の悪化 が歯周病を悪化させるという悪循環の関係。



狭心症・心筋梗塞

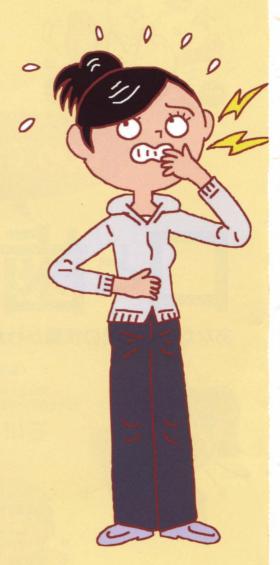
歯周病菌が弱くなった歯ぐきから血管へ侵 入し、冠動脈(心臓を養っている血管)に 到達すると血栓ができやすくなる。これに より冠動脈が狭くなったりつまったりする。

誤嚥性肺炎

「誤嚥」とは、飲食物や唾液が誤って気道へ流れ込むこと。口の中の菌がこれらと一緒に入ってしまうと、肺に到達して炎症を引き起こす。

早産・低体重児出産

歯周病菌が分泌する物質には子宮を収縮させる性質がある。そのため胎児が十分成長する前に陣痛が起きてしまう。



胃潰瘍

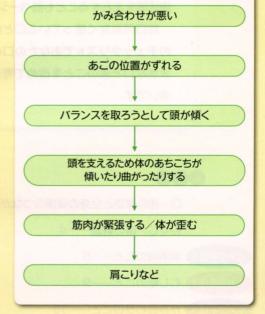
胃潰瘍や胃がんの一因とされるピロリ菌は健康な口にはすみにくいが、歯周病が悪化すると すみつきやすくなり、胃潰瘍も悪化してしまう。 口と歯の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながるのです。 全身にさまざまな症状や病気が発生することがわかってきました。 山の中の状態が悪くなると

骨粗しょう症

骨がスカスカになり骨折しやすくなるのが骨粗しょう症。歯槽骨(歯を支える骨)にも同様のことが起きるため、歯周病が悪化する。一方、歯周病の治療が骨粗しょう症の症状を改善することもわかってきた。

肩こり、片頭痛、耳鳴り、 不眠、生理痛、腰痛 など

これらの不定愁訴 (原因が特定されず、病気とはみなされない諸症状) を引き起こす原因のひとつとしてかみ合わせの悪さがあげられている。



鼻がつまりやすい

かみ合わせが悪いと鼻がつまりやすく気道 も狭くなる傾向にある。いびきや睡眠時無 呼吸症候群との関連性も指摘されている。

咀しゃく障害

かみ合わせが悪いと食べ物をうまくかみく だくことができないため、胃腸に負担をか けてしまう。

食べ物をよくかんで、味わいながら食べること。食感や歯ごた えを感じること。はっきりした発音で話せること。おしゃべりを 楽しむこと――これらはすべて口と歯が健康でなければできま せん。口と歯は人が生きていくうえで、また心豊かな生活を送る うえで必要不可欠な器官。さらに、ロ・歯の健康状態が全身の健 康状態を左右することも前ページでご覧いただいたとおりです。

毎日何気なく使っている口と歯のこと。この冊子では、各章 のチェックリストであなたの口の中の状態などを確認できます。 大切な口と歯のことを改めて考えていただくきっかけとなれば 幸いです。

#40

口・歯の健康と全身の健康のつながり……2

もくじ/歯の構造……4

改めて学ぼう 歯周病のこと……5

改めて学ぼう むし歯のこと……9

改めて学ぼう かみ合わせのこと……13

改めて学ぼう 年代別口と歯のケア……15 乳幼児期……16 学童期……18

> 青年期~中年期……19 高齢期……20

改めて学ぼう 口と歯のケア……23

改めて学ぼう 口と歯を守る習慣……29

口と歯を守る食習慣……30

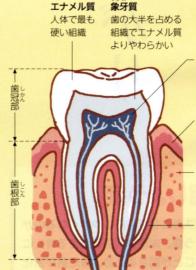
口と歯を守る生活習慣……32

口と歯を守る定期検診……34

口と歯を守るかかりつけ歯科医……35

さいたま市歯科医師会所属医療機関……36

歯の構造



血管、神経、 リンパ管が集 中している

歯髄

歯肉(歯ぐき) 歯槽骨を覆い、 保護する粘膜

歯槽骨 歯を支える あごの骨

歯根膜 歯と骨をつな

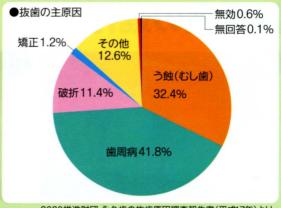
ぎ、歯に加わる 力を和らげる



歯周病のこと

程度の差こそあれ、日本人の約8割は歯周病にかかっているといわれます。歯を失う原因の第1位も歯周病。50歳以上ではなんと約9割の人が歯周病によって歯を失っています。

さらに歯周病がこわいのは、糖尿病などの全身疾患とも関連があるということ (摩p.2~3)。歯周病は口の中だけの問題ではないのです。



8020推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書(平成17年)より

あなたの歯周病をセルフチェック

- ☑ 歯ぐきがピンクではなく赤い色をしている
- ☑ 歯ぐきが腫れている
- ☑ 歯をみがくと出血する
- ▽□の中がネバネバしている
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズしたりする
- ☑ 歯が長くなった気がする
- ☑ 口臭がある
- ☑ 硬いものがかみにくくなった
- ✓ 歯ぐきを押すと膿が出ることがある
- ▽ 歯がグラグラする

1つでも チェックのついた人は、 すぐ歯科医院へ。 治療や予防についても

学びましょう



歯周病とは

歯みがきが不十分で口の中に糖分が残っていると、歯周病の原因となる「歯周病菌」が集まって固まり、歯の表面にくっつきます。これが「歯垢(プラーク)」。すぐに取り除かないと歯周病菌は歯と歯ぐきの間へ入り込み、炎症を起こします。炎症が起きた場所には「歯周ポケット」という空洞ができ、そこへまた歯垢がたまるという悪循環に。歯周病菌はさらに奥へ進むと歯を支えている歯槽骨を溶かしてしまうため、末期になると歯が抜けてしまうのです。

歯周病の進行



歯ぐきの縁の部分が炎症により赤く腫れ、歯と 歯の間の歯ぐきが丸みを帯びる

症状

歯をみがくと血が出ることがある



歯周ポケットができ始め、歯ぐきが赤紫色になっ ている

症状

- 歯をみがくたびに出血する
- ・歯がムズムズして浮いている感じがする



歯周ポケットが深くなり、歯槽骨が減り始めて いる

症状

- 歯が長くなった感じがする
- 歯ぐきを押すと膿が出ることがある
- 激しく痛む



歯槽骨の破壊が進んだ状態で、やがて歯が抜け始める

症状

- 歯がグラグラするうまくかめない
- 口臭がひどい
- 歯ぐきを押すと膿が出る

歯周病の予防

歯周病の原因は、①歯みがきが不十分で歯垢を取り除けていない、②免疫力が弱く歯周病菌を撃退できない、③喫煙など好ましくない生活習慣がある、の3つに大別できます。1つ1つリスクを減らして、自分の歯を守りましょう。



正しい歯みがき(IMP.23~28)

歯周病の大敵は、歯と歯ぐきの境目についた汚れです。歯ブラシだけでなく歯間ブラシなども使ってしっかり汚れを落としましょう。夜寝る前の歯みがきも有効です。

ストレス・睡眠・食生活

(Fp.30~p.33)

ストレスや睡眠不足は免疫力を低下させます。規則正しく、ゆとりある生活を心がけましょう。また、よくかむ、栄養バランスを整えるなどの食習慣で歯周病菌を寄せつけない口内環境を作れます。

禁煙 (圖p.33)

タバコは歯ぐきの血行を悪化させるため、 歯周病による炎症が治りにくくなってしまい ます。また、喫煙は歯周病菌から口内を守 る免疫力を弱める作用があります。

定期的な歯科検診

(mpp.34)

歯周病は自覚症状がないまま進行する病気。歯がグラグラし始めてからあわてて歯科医院へ駆け込んでも遅いのです。定期的な歯科検診で早期発見できれば、歯みがきなどで完治します。

歯の寿命

歯は年をとったら抜けてしまうもの、老化現象のひとつだと思っていませんか? 実は、歯そのものの寿命は400年ともいわれます。遺跡から発掘される頭蓋骨にも歯が残っていることを考えると、保存状態次第で数千年も残しておける強くて硬いものだといえるでしょう。歯が抜けるのは、あくまでむし歯や歯周病といった病気が原因なのです。



歯周病の治療 治療の内容や費用などについて しっかり説明を受けましょう。

治療の内容や費用などについて、事前に歯科医から

歯肉炎~軽度歯周炎 歯垢や歯石を取り除くことで治っていきます



歯周病の治療の基本は、歯周病の元凶である歯垢 の除去。毎日の"正しい"歯みがきに加え、歯科 医院でPMTC (☞p.34) などの処置を受けて歯 垢や歯石(歯垢が硬くなったもの)を取り除くと、 歯ぐきの炎症が回復して歯周ポケットが浅くなり、 引きしまった歯ぐきへと戻っていきます。

中等度~重度歯周炎 外科手術や、ひどくなると抜歯の必要も出てきます



歯みがきや歯科医院での歯垢除去などによって歯 ぐきが元の健康な状態に戻るのは、症状が軽い場 合だけ。重くなればなるほど治療に日数と費用が かかるようになり、最悪の場合歯を失うことにな ります。

フラップ手術

歯周ポケットが深くなると、汚れも奥の 方にまで入り込んでしまいます。そこで 麻酔をかけ、歯ぐきを切り開いて歯根の 部分についた汚れを取り除くのがこの手 術。健康保険が適応される治療法です。

再生療法

歯周病で破壊された歯槽骨などの再生を促す治 療法。ただし、すべての歯周病にこの治療法を 適用できるわけではありません。また保険適応 外となる場合も多いので、歯科医と事前によく 相談するようにしましょう。



子どもにも広がる歯周病

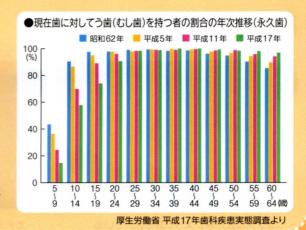
厚生労働省の調査によると、歯ぐきにまったく問題 がなかった子どもは5~9歳で約6割、10~14歳では 半数程度。すでに歯周病の初期段階である歯肉炎にか かっているのです。原因としては、歯みがきが不十分 なこと、やわらかいものを多く食べていることなどが 指摘されています。

歯周病は決して中高年だけの病気ではありません。





最近は、歯の病気というと歯周病が注目されがちですが、決してむし歯も減ってはいません。20歳以上では、実に9割以上の人にむし歯があるのです(処置済みを含む)。また、子どもに多いとされるむし歯ですが、近年35歳以上でも増加傾向。むし歯は何歳になっても、あなどれない病気です。



あなたのむし歯をセルフチェック

- ☑ 歯の表面に白いしみのようなものがある
- ▽ 歯の溝の部分に茶色っぽく色がついている
- ▽ 冷たいもの、風がしみる
- ☑ 熱いものがしみる
- ☑ 治療したはずの歯が痛む
- ☑ 歯の表面に黒っぽい部分や穴が見える
- ✓ ものをかむとズキズキとした痛みがある
- ☑ 舌で触ると引っかかる部分がある
- ☑ 歯冠部(外に見えている部分)がほとんどなくなり、歯根の部分だけが残っている
- ☑ 顔が腫れたり、口臭が気になったりしている

1つでも チェックのついた人は、 すぐ歯科医院へ。

治療や予防についても

学びましょう

むし歯とは

むし歯の主な原因菌である「ミュータンス菌」は、砂糖などの糖分を栄養として数を増やし、ネバネバした物質を作り出して歯の表面にくっつきます。ここへさらに菌が集まったものが「歯垢 (プラーク)」。早い段階で取り除かないと、ミュータンス菌が出す酸によって歯が溶け出し、むし歯になってしまいます。

むし歯の進行



エナメル質が酸によって溶かされている 症状

- •表面が乳白色あるいは茶褐色に変わっている
- 自覚症状はほとんどない



エナメル質に穴が開き、その下の象牙質まで進 行している

症状

- •色が茶褐色から黒に近くなっている
- •冷たい水がしみる



歯髄まで進行し、歯髄に炎症が起こっている 症状

- •ズキズキと激しく痛む
- 歯と歯の間のすき間が広がっている



歯髄組織が死んでしまい、歯根だけが残っている。歯根の周辺が化膿することもある

症状

- 痛みを感じなくなる(歯根に炎症があると、 かみしめた時に痛む)
- 顔が腫れたり、嫌な臭いがすることもある。

むし歯の予防

むし歯を予防する根本的な方法は、歯 垢がたまらないようにすること。その ためには、ミュータンス菌の栄養とな る糖分を減らすこと、できてしまった 歯垢はすぐに取り除くことなどがポイ ントです。



砂糖をできるだけとらない

まずは甘いおやつを減らす、紅茶などに砂糖を入れない、といったことから始めましょう。体に良いと思われているスポーツドリンクなどにも砂糖は多く使われています。

「ダラダラ食べ」をしない

常に口の中に甘いものが入っているということは、常にミュータンス菌に栄養を与えているようなもの。ダラダラと食べていると、歯はどんどん溶けていってしまいます。

フッ素の活用 (IFP.28)

フッ素は酸に対する歯の抵抗力を強めてくれます。フッ素入りの歯みがき剤を使う、 歯科医院で定期的にフッ素を塗布してもらうなど、積極的に取り入れましょう。

™液を増やす (☞p.30)

唾液は、エナメル質を修復する(再石灰化)などむし歯を防ぐ大切な働きをしています。 唾液を増やす一番の早道は、食べ物をよく かむこと。一口30回くらいかむのが理想的 です。

歯みがき (☞p.23~28)

1日3回以上歯みがきをする人も増えていますが、きちんとみがけていなければ意味がありません。デンタルフロスなども使って、汚れを丁寧に取り除きましょう。

ストレスを減らす

ストレスがたまると甘いものを食べたくなる という人も多いのではないでしょうか? ス トレスは唾液の分泌も減らしてしまうので、 むし歯の一因として見逃せません。

むし歯の治療 治療の内容や費用などについて、事前に歯科医から しっかり説明を受けましょう。

C1 のむし歯 削らないで済むかもしれません



歯を削って詰めるというイメージのむし歯治療。しか し最近は、この段階なら必ずしも削らなくてよいとい う考え方が広がってきました。フッ素や唾液の力で再 石灰化(エナメル質の修復)が望めること、"削って 詰める"治療がかえってむし歯リスクを高める場合が あることなどが理由です。

新しい治療法も出てきています



象牙質まで進行したむし歯には"削って詰める"治療 が必要。近年、特殊なプラスチックを詰める治療が増 えています。色が本当の歯に近い、治療がおおむね1 回で終わる、削る部分が少ないことなどがメリット。 従来の金属など他の素材を使った方が良い場合や保険 適応外になる場合もあります。

C3·C4 のむし歯 経を取る"ことになるかもしれません



ここまでむし歯が進行してしまったら、歯髄を取り除 き、根管(歯髄の入っている管)を徹底的にきれいに する治療が必要です。歯髄は歯の組織に栄養を送る大 切なもので、取り除いてしまうと歯がもろくなってし まいます。ここまで進む前にくいとめたいものです。

治療済みの歯にご用心

詰めものやかぶせものをしてしまえばもう安心、と思っ ていませんか? 確かに金属自体はむし歯になりません。 でも、残った歯と金属の境目は歯垢がたまりやすく、むし 歯になりやすい状態。さらに、硬いエナメル質を削ってや わらかい象牙質がむき出しになることで、歯はもろくなっ ています。治療済みの歯こそ、丁寧なケアが大切です。





かみ合わせ、歯並びは見た目の問 題だけではありません。歯並びの悪 い部分にむし歯ができやすくなる、 歯がすり減ったり折れやすくなる、 あごの関節に異常が生じるなど、さ まざまな不具合を引き起こします。 また、かみ合わせは全身の健康状態 にも影響していることがわかってき ました (mp.2~3)。



厚生労働省 平成17年歯科疾患実態調査より

あなたのかみ合わせをセルフチェック

不正咬合

- 歯がデコボコに、あるいは重なり合って生えている
- 上の前歯(あるいはあごの骨)が前方に突出している
- 下の前歯(あるいはあごの骨)が前方に突出している
- abla歯と歯の間にすき間ができている
- 奥歯をかんでも前歯が閉じない

顎関節症

- 食べ物をかんだり、長くしゃべったりすると ∇ あごがだるくなる
- 口を開閉する時にあごの関節がカクカクと鳴る
- 耳の前、こめかみ、ほおなどに痛みがある
- あごを動かした時、口を開閉する時にあごが痛む
- 時々あごが引っかかったようになり、動かなくなることがある

1つでも チェックのついた人は、 すぐ歯科医院へ。

治療などについても

不正咬合とは

歯並びが不ぞろいであるために上下の歯がきちんとかみ合わないことを不正咬合といいます。原因のひとつは、あごの発達が不十分なこと。あまりかまなくても食べられるものが増え、かむ回数や力が低下した結果、あごが小さくなったと考えられています。

かみ合わせの治療

かみ合わせがいい人はほんの数パーセントといわれます。かみ合わせの治療というと歯 列矯正を連想しますが、咬合調整(痛みがある場合は原因となっている歯を削るなどしてか み合わせを微調整する)、スプリント(マウスピース)による治療などもあります。

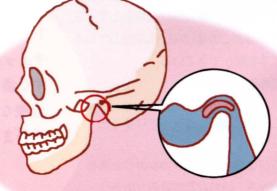
歯列矯正には多くの時間と費用がかかります。そのほかの治療についても、歯科医から メリットやデメリットなどをきちんと説明してもらったうえで検討することが大切です。

顎関節症

顎関節症は、あごの関節に不具合が出る病気。あごが痛む、あごを動かすとカクンと大きな音がする、口を大きく開けられないといった症状が現れます。不正咬合が主な原因とされていますが、ほかにも精神的なストレス、歯ぎしりの癖などさまざまなことがきっかけで発症します。若い女性に比較的多いことも特徴のひとつです。

顎関節症の治療

やわらかい食事に変える、大きく口を開けないようにするといったセルフケアのほか、理 学療法やスプリントによる治療も行われています。あごに異常を感じたらまずは歯科医に相 談してみましょう。



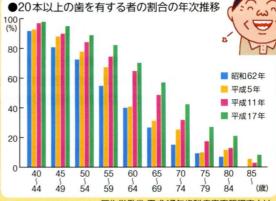
上あごと下あごの間にあり、クッションの役割をしている「関節円板」のすべりが悪くなったり、 位置がずれることなどによって顎関節症が起きる

年代別口と歯のケア



「8020 (ハチマルニイマル) 運動」を知っていますか? 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう*」という取り組みで、これを達成する高齢者が少しずつ増加しています。

年齢によって変化していく口や歯の状態。それに合わせたケアをしながら、自分の歯を長く大切に使っていきたいですね。



厚生労働省 平成17年歯科疾患実態調査より

※20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができ、高齢者では認知症や寝たきりになりにくいとされる。

年代別にセルフチェック

子ども編

- ☑ 甘い食べ物、飲み物が好き
- ✓ 3回の食事以外の時間もよく飲食している
- ☑ 歯みがきが大嫌い
- ☑ 仕上げみがきは3歳くらいでやめてしまった
- ✓ すでに生活リズムが乱れている (夜型、食事時間がバラバラ等)

大人編

- ✓ 歯みがきはサッと済ませてしまう
- ☑ 歯科医院に1年以上行っていない
- ✓ 入れ歯が合っていない気がする
- ✓ 食べ物が飲み込みにくくなった
- ☑ 硬いものやかみごたえのあるものをあまり食べない

1つでも
チェックのついた人は、
早速年代別に正しい
ロ・歯のケアを

乳幼児期



乳歯は生後半年くらいから生え始めます。ここから歯との 長い長いお付き合いがスタートするのです。乳幼児の歯と 口の健康を守るのは大人の役目。子どもの口の中を毎日 チェックすることが重要です。

乳歯はむし歯になりやすい

乳歯はエナメル質が薄く、永久歯の5分の1から6分の1程度の硬さしかありません。子どもがむし歯になりやすいのはこのため。悪化するのも永久歯より数倍速いのですが、乳歯は知覚神経が鈍いので、子どもはなかなか痛がりません。

大人がむし歯をうつしている?!

ミュータンス菌は、生まれつき口の中にすみついているわけではありません。大人が自分の口でいったん食べ物をかみくだいてから子どもに与える、同じスプーンやフォークを使うなどの 行為によって、大人からうつされると考えられています。

この時期の食事・生活習慣がその後の健康を左右する

人の食習慣、生活習慣は乳幼児期に形成されるといわれます。長い人生を病気知らずで過ごせるよう、この時期から正しい習慣を身につけさせてあげたいものです。

この時期身につけたい、口と歯を守る習慣

- 甘い味に慣らさない
- 飲み物はできるだけ水やお茶にする
- ・乳歯が奥歯まで生えそろったら、かみごたえの あるものをしっかりかんで食べさせる
- ・食事はできるだけ一定の時間にとり、それ以 外の時間(特に寝る前)に飲食しない
- ・「食べたら歯みがき」を習慣にする
- ・早寝早起き、毎日たっぷり体を動かして遊ぶ など、生活リズムを整える



ケアのポイント

0~1歳

ガーゼで歯を拭く

乳歯の生え始めは汚れがつきにくい状態 なので、授乳後などにガーゼで歯をやさ しく拭けばきれいになります。

1~3歳

大人と一緒にみがく

前歯が上下から生えてきたら、歯みがき の練習を始めるタイミング。哺乳瓶はむ し歯の原因になりやすいので1歳くらいで 卒業し、コップに切り替えます。

3~6歳

子どもが自分でみがく

行動範囲が広がり、甘いものを口にする 機会も急増。仕上げみがきがまだまだ必 要です。

◎楽しくみがく工夫

- ・子どもに歯ブラシを持たせ、大人と一緒にみがく
- ・上手にみがけたらほめてあげる
- ・歯みがきの絵本などで歯みがきの大切さ、 むし歯のこわさを教える

仕上げみがきの仕方

0

子どもを仰向けに 寝かせ、大人のひ ざに頭をのせる



0

唇を押し上げ、前 歯の表側をみがく。 力を入れすぎず、 歯ブラシを小刻み に動かす。



3

前歯の裏側をみが く。歯ブラシを縦 にして、汚れをか き出すように。



4

奥歯は外側・内側を念入りに。歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。かみ合わせ面は少し力を入れ、汚れをかき出すように。





"一子を産んで一歯を失う"の真相

妊娠中に歯や歯ぐきが病気になりやすいのは事実です。ただし「お腹の赤ちゃんに歯のカルシウムをとられるから」というのは間違い。次のような理由が考えられます。

- ・女性ホルモンの増加などにより歯ぐきが炎症を起こしやすくなる
- ・体を動かすのが億劫になり、歯みがきがおろそかになったり、歯科医院に行く機会が減りやすい
- ・つわりの時期は小分けにして少しずつ食事をとったりするため口内の環境が悪くなる

妊娠中はレントゲンや麻酔の影響が心配ですが、リスクは非常に少ないとされています。安 定期に入ったら悪いところはきちんと治しておくこと。妊娠をあらかじめ伝えれば安心です。

学童期



乳歯から永久歯へと生え変わる時期。むし歯になりやすい条件が重なる時期でもあり、まだまだ大人のチェックが欠かせません。毎日の歯みがき、食事や生活習慣などをしっかり見守っていきましょう。

生え変わりの時期はむし歯になりやすい

永久歯とはいえ、生えたての歯はまだやわらかくむし歯になりやすいので要注意。また、乳歯と永久歯が混在しているとみがきにくい場所ができてしまい、むし歯のリスクが増大します。

乳歯のむし歯が永久歯に影響する

乳歯がむし歯になったということは、むし歯になるような食事・生活をしていること、すでに口の中にミュータンス菌がすんでいることの証拠です。それは当然永久歯にとっても好ましくありません。また、むし歯などが原因で乳歯が早くに抜けてしまうと、そこだけ早く永久歯が生えるため、永久歯の歯並びに影響します。

ケアのポイント

おやつの食べ方

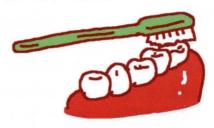
おやつは食べ方に気をつけることで、むし歯 のリスクを下げることができます。

- ・1回に食べる量を決める(食べすぎ防止)
- ・食べる時間を決める(ダラダラ食べ防止)
- 野菜や果物をとる(栄養バランスアップ)
- 甘いおやつの時は飲み物をお茶か水に
- おやつのあとも忘れずに歯をみがく



「6歳臼歯」の手入れ

「6歳臼歯」は一番奥に、最初に生えてくる永久歯。かむ力が最も強く、永久歯のかみ合わせの軸になる大切な歯です。一方、生えきるまでに時間がかかり、その間歯ブラシが届きにくいことなどから、最もむし歯になりやすい歯でもあり、厄介です。



完全に生えきるまでは、45度の角度で 歯ブラシをあてて1本みがきをする

青年期~中年期



中年期になると、歯科医を受診する人が急に増えてきます。若い頃からの不摂生な生活、不十分な口・歯のケアなどが積み重なり、歯 周病の症状が出始める人が多いためです。

歯周病は中高年だけの病気ではない

程度の違いはありますが、20代、30代ですでに7、8割の人が歯周病にかかっています。この時期は自覚症状がほとんどないことも多いのですが、気づかないまま放置していると最終的には歯が抜けてしまいます。

むし歯リスクも残っている

この時期になると永久歯の成長が完了して歯が強くなるため、新たにむし歯になることは少ないといわれます。しかし、治療済みの歯の周辺や、歯周病などによってむき出しになった歯根部はむし歯になりやすく、油断はできません。

ケアのポイント

食事・生活習慣を見直す

好ましくない食事・生活習慣が原因で、メタボリックシンドロームなどさまざまな病気・症状が出始めるのがこの時期です。歯周病もそのひとつ。地道に食事・生活習慣を改善していきましょう(愛p.30~33)。

定期的な歯科検診

毎日の歯みがきで完全に汚れを落とすのは難 しいもの。また、歯周病は自覚症状が現れに くく、気づいた時にはかなり進行しているケー スが多くあります。歯科検診で病気の早期発 見や汚れの除去などをしてもらいましょう。

雑学コーナー

口臭が気になっていませんか?

口臭を抑えることは、現代人のエチケットといえるかもしれません。口臭の原因はいくつかありますが、口と歯のケアをきちんとしていれば防げることがほとんどですので安心してください。

◎口臭の主な原因

- ・舌についた汚れ(手入れの方法はp.28へ)
- ・むし歯・歯周病(むし歯・歯周病についてはp.5~12へ)
- ・ 唾液の減少 (唾液についてはp.30、33へ 158)



高齢期



口や歯の状態が悪くなり、人間が生きるうえで不可欠な「食べること」 「話すこと」などがうまくできなくなると、体も心もどんどん弱っていきます。高齢期をイキイキと過ごすためには、口と歯のケアが欠かせません。

口・歯の状態が寝たきりにつながることも

この時期になると、老化や歯周病が原因で口や歯の状態が悪化する人が多くなります。そのために硬いものを食べなくなったり「もういまさら…」と自分の歯や入れ歯の手入れを怠ったりしていると、全身が衰え、寝たきりにつながってしまう危険もあるのです。

歯周病や老化などが 原因で生じる問題

- 唾液の減少
- ・歯の減少
- かむ力の低下
- ・飲み込む力の低下
- •免疫力の低下

個人の生活習慣の問題

- ・歯みがきが不十分
- 硬いものを食べない
- ・むし歯や歯周病を放置している
- ・合わない入れ歯で我慢 している
- ・人と話す機会があまりない

こんなリスクを 招きます

- 低栄養状態
- 筋力・運動機能の低下
- ・生きる楽しみの喪失・ 生活の質の悪化
- ・閉じこもり
- ・寝たきり

「誤嚥性肺炎」に注意

高齢者の場合、病気や飲み込む力の低下により、飲食物や唾液が誤って気道へ入ってしまうことがあります(誤嚥)。この時口の中の細菌が一緒に肺へ流れ込んで炎症を起こすのが「誤嚥性肺炎」。高齢者は免疫力が低下しているため簡単に細菌に感染してしまい、死に至ることも少なくありません。口の中を清潔に保つほか、誤嚥を防ぐ食べ方を知っておきましょう。

+



○誤嚥を防ぐ食べ方

- 集中して食べる
- あごを引いて食べる
- ・食後2時間は寝転ばない

ケアのポイント

高齢期の歯みがきのコツ

- ・歯ぐきが弱っている人は、毛がやわらかい歯ブラシを選ぶ
- 入れ歯をはずしてから自分の歯をみがく
- ・入れ歯や差し歯、詰めものやかぶせもの周辺は汚れやすいので特に丁寧に
- ・抗菌剤の入ったうがい薬などを使うと、口の中の細菌の繁殖を抑えられる
- ・歯ブラシがうまく使えない場合は、電動歯ブラシの使用も考える
- ※高齢期の歯みがきには、汚れを落とすのはもちろんのこと、口の中を刺激することによって脳の働きを活発にするという効果が期待できます。

「口腔ケア」で口の機能を保つ

毎日のちょっとした心がけで、かむ・飲み込む・話すといった口と歯の基本的な機能を維持することは可能です。これを「口腔ケア」といいます。

しっかり かんで食べる

たくさん おしゃべりする

舌・唇・ほおなどを 鍛える

歌や早口言葉に 挑戦してみる

口やその周りの 運動になる

「口腔体操」をやってみる かむ、飲み込む機能を強化する



口を閉じたまま、 ほおを膨らませた りすぼめたりする



口を大きく開けて、 舌を出したり引っ 込めたりする



舌を出して上下左 右に動かす



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす

入れ歯(義歯)と上手に付き合う

やむを得ず歯を失ってしまったら、きちんと入れ歯を入れましょう。外見上の問題だけでなく、かむ力をある程度取り戻すことができます。

歯科医院で定期的に点検してもらう。

入れ歯は一度作ったらそれで終わりというわけにはいきません。不具合をそのつど歯科医に調整してもらうことでなじんでいくのです。口の中の状態は変化していくものですので、 定期的にチェックしてもらいましょう。

残っている歯を守り、口の中を清潔な状態に保つため、入れ歯も毎日手入れをします。入れ歯専用のブラシや洗浄剤などを活用するのもよいでしょう。歯みがき剤は入れ歯を傷つけてしまうことがあるので使わないでください。



クラスプ (残った 歯に引っかける留 め金)の内側など は汚れがつきやす いので念入りに



口・歯とがん治療

生涯のうちに、男性の2人に1人、女性の3人に1人がかかるといわれるがん。もはや誰にとっても無関係とはいえない病気です。

ところで、口や歯の状態が悪ければ、がん治療に影響が出てしまうことがあるのをご存知ですか? 治療を十分に行うためには、事前の歯科受診や、口腔内に出た副作用の症状を薬でしっかり抑えることなどが重要だという認識が広がりつつあります。

◎口腔内への副作用

抗がん剤や放射線治療による口腔内の副作用で 多いのが「口腔粘膜炎」。口の粘膜(ほおの内側 や舌など)が炎症を起こし、ひどくなると飲食が できなくなったり、味覚に異常が出たりします。

◎体力の低下と口・歯のトラブル

がんの治療により体力が落ちると、元気な時は 免疫力で抑えていた口の中の細菌やウイルスが 暴れ出して口内炎になったり、急にむし歯や歯周 病が悪化したりすることがあります。

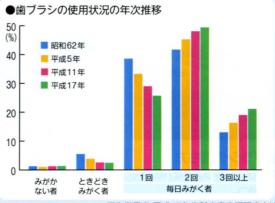
口腔がん

舌や歯ぐきなど、口の中にできるがんがあります。これら口腔がんはがん全体の2%程度と多くはありませんが、他のがんと同様早期発見・早期治療が重要。口の中に異常を感じたら、放っておかずすぐに受診するようにしましょう。専門医がいる口腔外科がおすすめです。



口と歯のケア

日本人で歯をみがかない人は1%程度。1日2回みがく人が最も多く、3回以上という人も約20%います。それでも、日本人の約8割は歯周病にかかっており、20歳以上の約9割はむし歯があります(処置済みの歯を含む)。これは、毎日しているはずのロ・歯のケアが正しくないから。いまさらなんて思わずに、改めてケアの仕方を学びましょう。



厚牛労働省 平成17年歯科疾患実態調査より

あなたの口・歯のケアをセルフチェック

- ☑ 歯みがきにかける時間は1回につき1、2分
- 域ブラシはゴシゴシと力を入れて動かす
- ☑ 歯ブラシは歯の白い部分にあててみがいている
- ☑ 念入りにみがくのは、一番目につきやすい前歯だ
- ☑ 歯みがき剤はケチケチせずにたっぷり使う
- ☑ 歯みがき剤を選ぶ時、フッ素入りか どうかは気にしない
- ☑ 歯ブラシの交換は、たぶん1年に2、3回
- ☑ 歯ブラシは硬い方がよい
- 歯みがきに使うのは歯ブラシのみで、 フロス/歯間ブラシは使っていない
- ☑ 歯科医院で歯みがきの仕方などを教えてもらったことはない

1つでも チェックのついた人は、 早速正しい ロ・歯のケアを

学びましょう

基本の歯みがき

歯みがきをエチケットのひとつだと思っていませんか? 歯みがき剤をたっぷりつけてゴシゴシみがき、口の中がサッパリしたらおしまい、というのでは何回みがいても効果はありません。 正しい歯みがきをマスターすることが大切です。



- ・1日1回は時間をかけて丁寧にみがく。
- ・力を入れすぎると歯ぐきを傷めるので注意。力より時間をかける。
- ・歯みがき剤は毛の部分の3分の1程度つければ十分。



歯ブラシの持ち方 えんぴつを持つような手の形で 軽く持つ。



歯ブラシのあて方 歯と歯ぐきの境目に毛先をあてる。



歯ブラシの動かし方 力を入れず、左右に小刻みに"振動"させる。1本から1本半ずつ 丁寧に。

特に念を入れたい場所



(右ページ参照)



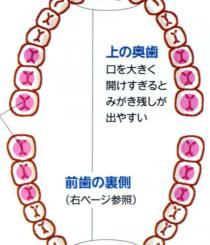
奥歯のかみ合わせ面の溝

(右ページ参照)

歯と歯の間

デンタルフロスなども あわせて使う





歯並びが悪いところ

(右ページ参照)



治療済みの歯

治療をしてエナメル質を 削った部分はむし歯に なりやすい



各所のみがき方のポイント

歯と歯ぐきの境目



歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシをあて、 小刻みに振動させる。

奥歯のかみ合わせ面の溝



強めに、かき出すように歯ブラシを動かす。

前歯の裏側



歯ブラシのかかと部分を歯と歯ぐきの間にあて、 縦方向に小刻みに動かす。

歯並びが悪いところ



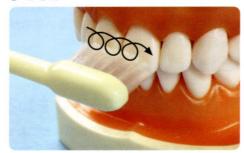
歯ブラシを立たせて、毛先がしっかりあたるよう にする。奥歯のみがきにくい場所にも有効。

高齢者や歯ぐきの弱い人は



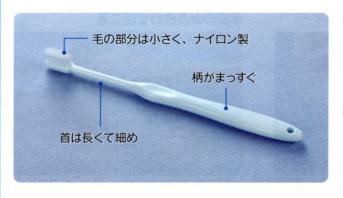
歯ブラシの側面を歯ぐきにあて、ほうきで掃くようなイメージで歯をなでるように動かす。歯周病予防にもなる。

子どもは



上下の歯が平面になるよう軽くかみ合わせ、円を描くようにみがく。ブラッシングの効果はあまり高くないが、子どもでも簡単にみがける。

歯ブラシの選び方



- 毛が硬すぎると歯ぐきを傷め やすいので、硬すぎないものを。 歯ぐきから出血がある場合な どはやわらかめのものを選ぶ。
- ●毛先が曲がったり開いたりしたら交換を。1か月に1回程度が目安。

みがき残しを減らすコツ

みがく順番を決めておく

こういう順番でなければならないと決まっているわけではありませんが、自分なりの順番を決めておけばみがき残しを防ぐことができます。

みがき残しをチェックする

毎日歯みがきをしていると、いつの間にか自己流になってしまうもの。時には市販の歯垢染料剤を使ってみましょう(『ア.28)。自分のみがき癖やみがき残しの多い場所が一目瞭然です。

自分に合ったみがき方を知る

その人の歯並びや歯ぐきの状態などによって、みがき方も違ってきます。自分に合った歯みがきの仕方を歯科医院で教えてもらいましょう。

「ながらみがき」のススメ

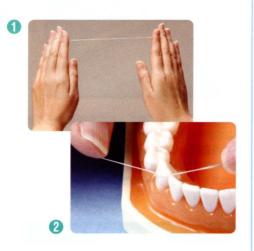
"正しく丁寧に"歯をみがくのはけっこう時間がかかるもの。p.24~25で紹介したようなみがき方に慣れたら、「ながらみがき」がおすすめです。歯みがき剤は口の中がすぐ泡だらけになってしまうので使いません。テレビや本に気をとられて手の動きが止まらないように気をつけて。

例 テレビを見ながら 新聞や本を読みながら 半身浴をしながら 音楽を聴きながら

歯みがき効果を上げるグッズいろいろ

デンタルフロス

歯ブラシだけでは落としきれない歯と歯の間の汚れに最適。むし歯の予防には特に有効とされています。歯ぐきを傷めないようゆっくり動かして。



- ●フロスを40cm~50cmくらいに切り、左右の中指の関節あたりに2、3回ずつ巻きつける
- ②親指と人差し指でフロスをピンと張り、前後に 動かしながら少しずつ歯の間に入れていく
- ③歯の側面を上下にこするように数回動かす
- ②②と同じ要領でゆっくりとフロスをはずす

糸ようじ

デンタルフロスに柄をつけたもの。使い方はほぼ 同じですが、フロスがピンと張ってあるので子ど もでも簡単に使えます。



歯間ブラシ

歯と歯ぐきの境目の溝を掃除するのに使います。 歯周病予防に効果的。歯と歯ぐきの間に入れるだけですが、使い方にはコツがあります。

●力任せは禁物

無理に押し込もうとすると、針金の部分が折れたり歯ぐきを傷めたりしてしまいます。まずは歯の列に対して直角に入れてみましょう。軽く押して入らなければ位置をいろいろ変えて、スムーズに入る方向を探してください。

②ブラシのサイズは自分に合うものを

ブラシは大きすぎると痛くて入らないし、小さ すぎると汚れが取りきれません。ブラシを入れ た時にスカスカでなく、歯ぐきに適度な刺激を 感じるくらいを目安に探しましょう。

❸みがきにくい場所は

奥歯の間など、みがきにくい場所は毛先を曲げると使いやすくなります。

①毛がなくなったら

針金についている毛がなくなってきたら、交換のタイミングです。





電動歯ブラシ

電動歯ブラシは、人間の手よりも高速かつ細かく振動・回転します。自動なので、手が不自由な人などには便利です。ただし、力を入れすぎて歯や歯ぐきを傷めたり、頼りすぎて歯みがきがかえって手抜きになることも。歯科医院で指導を受けてから使うとよいでしょう。



歯みがき剤

歯みがき剤は使いすぎないこと。口の中が泡だらけになって丁寧にみがけません。また、爽快感に惑わされてしっかりみがけた"気"になってしまいがち。まずは歯みがき剤なしでしっかりみがき、仕上げに使いましょう。

フッ素入りの歯みがき剤は、うがいをしすぎると効果半減。歯みがきの途中で吐き出さず、そのまま水を口に含んで軽くゆすぎます。



舌クリーナー

口臭を抑え、口の中を清潔に保つとして注目されています。舌は歯周病菌がすみつきやすい場所でもあり、忘れずに手入れしておきたいもの。強くこすったり、使う回数が多いとかえって舌を傷めるので、1~2日に一度で十分です。



- ●クリーナーを舌にあて、舌の中央奥から手前に向かってなでるように軽く引く。
- ②舌の右側、左側も同様に。
- 3 1 2 を数回繰り返す。
- ◆たまった舌苔(舌の表面の白いもの)を出し、 口をすすぐ。

歯垢染料剤

錠剤タイプと液体タイプがあります。歯みがきを一通り終えたあとで使ってみましょう。取りきれていない歯垢が赤く染まるので、自分のみがき癖やみがき残しの多い場所がわかります。





フッ素を使ってむし歯予防

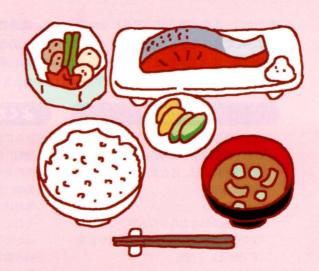
フッ素はむし歯菌から歯を守ってくれます。さらに歯の再石灰化(エナメル質の修復) を促進するため、初期のむし歯を治してしまう力があるのです。生えたばかりの歯ほどフッ素をよく吸収するので、1歳6か月や3歳の歯科検診時にフッ素塗布を行う自治体も増えてきました。

最近ではほとんどの歯みがき剤にフッ素が配合されているほか、家庭向けのフッ素 スプレーやジェルも市販されています。歯科医院で使用方法をアドバイスしてもらう とよいでしょう。直接フッ素を塗布してもらうこともできます。

口と歯を守る習慣

どんなに歯みがきを丁寧にしていても、毎日の食事や生活リズムなどが口や歯の健康を損ねるものであれば効果は 半減してしまいます。

食事や生活習慣を見直し、 好ましいものに変えていくこと は、口や歯だけでなく全身の 健康を維持していくためにも 必要なこと。今日から早速取 り組んでみてください。



毎日の食事・生活習慣をセルフチェック

- 食べるのが人より早いと思う
- ずぐに口寂しくなってしまい、しょっちゅう 何かを食べている
- 図 寝る前にものを食べたり飲んだりすることが けっこうある
- □の中がすぐにネバネバして気持ちが悪い
- ✓ いつも食べ物を同じ側でかんでいる気がする
- ストレスがたまっている
- 近頃睡眠・運動不足だ
- タバコを吸う
- ☑ 歯科医院は歯が痛くなったりグラグラしてから 行けばいいと思う
- 特にかかりつけの歯科医院は決めていない

1つでも
チェックのついた人は、
早速正しい食事・
生活習慣を
学びましょう

口と歯を守る食習慣

しっかりかんで唾液を出す

唾液は口・歯の病気を防いでくれる大切なもの。唾液を増やすには、何よりもまずしっかりかんで食べることが重要です。ところが現代人のかむ回数は著しく減少しており、昭和初期と比べて半分以下になっているという実験結果もあるほど。一口につき30回かむのを目標に、かみごたえアップのための工夫をしましょう。

唾液の効能

- ◎口の中を殺菌・消毒する
 - 殺菌・抗菌作用や歯の表面の汚れを洗い 流す作用により、歯と歯ぐきをむし歯や 歯周病から守る
- ◎歯を修復する

唾液に含まれるカルシウムやフッ素など の成分により、エナメル質の保護や修復 (再石灰化)を促進

◎酸を中和する

ミュータンス菌の働きによって酸性になった口の中を中性に戻し、むし歯を防ぐ

ほかにもこんなに! 唾液の効能いろいろ

- ・食べ物の消化・吸収を助け、胃の調子を整える
- ・血糖値を早く上げるため、満腹感が 得られて食べすぎや肥満を防げる
- ・がんや動脈硬化の原因ともいわれる 活性酸素を消去する

よくかんで食べるための工夫

◎かみごたえのある食材を使う

乾物、海藻、食物繊維の多い野菜、弾力 のあるものなど、よくかまないと飲み込 めない食材を取り入れる

○食材は大きく切る

それほど硬くない食材でも、大きく切れ ばかまないと飲み込めない

◎飲み物で流し込まない

飲み物で流し込むように食べる人が増加中。飲み物に頼らなくても、よくかめば 飲み込みやすくなる



「ダラダラ食べ」をしない

1日に何度も食事をしたり、長時間にわたってものを食べていると、口の中は常に汚れた状態。その結果細菌の働きが活発になり、むし歯や歯周病を招くのです。食事は1日3回、それ以外の時間は食べないこと。

飲み物に注意する

甘いジュースや缶コーヒーを控えるのはもちろんのこと、コーヒーや紅茶に砂糖を入れる習慣もやめたいもの。また、体に良いと思われている野菜ジュースやスポーツドリンクにも砂糖が多く含まれており油断大敵です。

寝る前の飲食を控える

睡眠中は唾液の分泌が減るため、細菌の活動が活発になり歯垢も増殖しやすくなります。したがって、寝る前に飲んだり食べたりするのはかなり危険。絶対にやめましょう。

歯を強くする食材を取り入れる

たんぱく質

(肉、魚、卵、豆など) 歯の土台を形成する

カルシウム

(牛乳・乳製品、小魚など) 歯や歯槽骨を形成・

保持する

ビタミンA (うなぎ しバー 緑黄色

(うなぎ、レバー、緑黄色野菜など) 歯ぐきを強くし、

エナメル質を形成する



ビタミンD

(いわし、さけ、さんまなど) カルシウムの吸収を助ける



ビタミンC

(野菜、果物、緑茶など) 歯肉炎を予防し、象牙質の

形成を助ける





口と歯を守る生活習慣

生活リズムを整える

夜更かしなどの不規則・不摂生な生活をしていると、歯みがきを忘れて寝てしまったり、間食や夜食が増えたりしてしまいがちです。早寝早起き、食事の時間を一定にするなど規則正しい生活を心がけましょう。生活習慣病の予防にもなります。

歯みがきは毎食後プラス寝る前

歯みがきは毎食後にすること。間食後も忘れてはいけません。口の中をきれいにすれば、しばらくは食べる気もしないので、ダラダラ食べの防止にもなります。また、睡眠中はむし歯や歯周病のリスクが高まります。寝る前にゆっくり時間をかけて丁寧に歯をみがくのがおすすめです。

歯みがきは正しく丁寧に(☞p.23~28)

歯みがきは、ゴシゴシと力を入れたり、やたらと時間をかければきれいになるというものではありません。大切なのは、1本1本正しく丁寧にみがくこと。これをすると3分ではとても終わりませんが、「ながらみがき」(IPP,26) ならそれほど長く感じないはずです。

かみ癖などにも要注意

かみ癖(いつも右側の奥歯でかんでいる等)、歯ぎしり、くいしばりなどがあると、一部の歯や歯ぐきに強い力が加わり、次第に歯がすり減る、歯ぐきやあごを傷めるといったさまざまな問題が生じてきます。また、口呼吸は口の中を乾燥させるため、唾液のさまざまな効果が発揮されなくなってしまいます。いずれも歯科医院で相談することができます。

免疫力をつける

免疫力とは、病気から自分の体を守ろうとする力。外から侵入してくる細菌を除去したり、 傷ついた細胞を修復・再生したりして体の諸機能を正常に保ってくれます。この免疫力 が低いと、むし歯菌や歯周病菌の働きがより活発に。歯や口だけでなく全身の健康を 守るためにも、免疫力の維持・向上は大切なことです。

ストレスをためない

疲労やストレスは免疫力だけでなく、唾液 の分泌量も低下させます。自分なりのスト レス解消法を見つけておきたいものです。



睡眠はたっぷりと

質の良い睡眠は免疫力を高めます。 昼寝や体を横にして休むだけでも免疫力の回復につながるとされています。



禁煙する

タバコは免疫力を低下させる大きな要因。 また歯ぐきの血行が悪くなり、歯周病が悪 化したり治りにくくなったりしてしまいます。



体を動かす

免疫細胞は、体を動かすことで活発になります。ウオーキングなど軽めの有酸素運動がおすすめです。





ドライマウスを知っていますか?

ドライマウスとは、唾液が不足することによって口の中が乾いてしまう病気。口の中がネバネバする、食べ物が飲み込みにくい、しゃべりにくい、味がわかりにくくなるといったトラブルのほか、むし歯や歯周病を悪化させる一因ともいわれ、軽視することはできません。

ドライマウスの原因は、口呼吸、老化や更年期障害、ストレス、生活習慣病などの治療に使われる薬(降圧剤等)の副作用など。症状を自覚していない"予備群"を含めると、なんと4.000万人近くがこの病気にかかっているともいわれています。

口と歯を守る定期検診

歯科医院は歯が痛くなった時に行けばよい、などと思っていませんか? 口と歯の健康を維持する一番の早道は、"口の中を病気になりにくい環境にしておく"こと。このために欠かせないのが定期検診です。半年から1年に1回は歯科医院で口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

定期検診の メリット

- ◎口・歯の病気を早期発見、治療してもらえる
- ◎歯や歯ぐきを徹底的に掃除してもらえる
- ◎自分の歯・歯ぐきの状態や、歯並びに合った 歯みがきの方法を指導してもらえる
- ◎症状がひどくなってから受診するよりも、時間 と費用を節約できる



子どもの歯科検診

子どもの歯科検診は、1歳6か月児健診と3歳児健診に合わせて行っている自治体が多いようです。むし歯のチェックに加え、歯みがきやむし歯予防の方法などを指導してくれます。フッ素塗布を実施しているところも増えてきていますので、この機会を積極的に活用しましょう。なお、小中学校でも歯科検診が定期的に行われています。

高齢者の歯科検診

口の中の状態の悪化がもとで寝たきりに までつながることもある高齢者。また、入 れ歯が合わなくなるなど高齢者特有のトラブ ルも多く、定期検診が欠かせません。

外出が難しい高齢者には、歯科医の往診を支援したりする自治体が増えてきました。 市区町村、保健所・保健センター、歯科医師会などに問い合わせてみましょう。



PMTCって何?

毎日歯みがきをしていても、歯や歯ぐきの汚れを完全に取るのは難しいもの。そこで助けになるのがPMTCです。PMTCとは「専門家による器械的な歯の清掃」という意味。さまざまな器具を駆使して汚れを徹底的に落とし、さらにフッ素の塗布もしてくれます。

口と歯を守るかかりつけ歯科医

年に1、2回定期的に通うとなれば、ぜひとも見つけておきたいのが信頼できる歯科医院。かかりつけ歯科医なら、あなたの歯・歯ぐきや歯並びのこと、過去に行った治療などを把握してくれているので、予防法や治療の相談もしやすいでしょう。

よい歯科医を選ぶポイント

予防に熱心である。

口や歯の健康を守る究極の方法は、病気にならないようにすること。予防に力を入れ、歯みがき指導などを熱心にやってくれる歯科医院を選びましょう。



歯科衛生士が活躍している

歯科衛生士の仕事は医師の補助だけではありません。フッ素 塗布やPMTCなどの処置、歯みがき指導、食生活や生活習慣 全般についてのアドバイスなど、口と歯の病気を予防するう えで強力な助っ人になってくれるのが歯科衛生士なのです。

歯を守ろうとする姿勢

悪いところがあっても、できるだけ 歯を守ろう、残そうとするのが現在 の主流。むし歯の状態を考慮せず悪 いところはとにかく多めに削ってし まったり、すぐに「歯を抜く」「神経 を取る」と言う医師は避けましょう。

説明が丁寧

現在の歯や歯ぐきの状態がどうなのか、どんな治療法が考えられるのか、治療にかかる費用や期間はどれくらいか、といった点を丁寧に説明してくれる医師は信頼できます。

話しやすい ―

治療法を押し付ける、相談や質問がしづらい雰囲気の歯科医院をかかりつけにすることはできません。相性もあるので、自分が話しやすいところを探してみましょう。

禁無断転載 ©東京法規出版

